

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «УСИНСК»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ
КЫТШЛОН АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӖДАНӖН
«ВЕЛӖДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӖЖ СИКТ**

Рассмотрено
методическим советом
Протокол № 04
от 25 мая 2023г

Утверждено
приказом директора школы
№ 170 от 31 августа 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID 2234327

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с.Щельябож, 2023

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2010 года № 1897 (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию), основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ» с.Щельябож (далее – ООП ООО) и авторской Комплексной программы физического воспитания (базовый уровень) В.И.Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010г.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования 5-9 класс отводится:

- 5 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)
- 6 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)
- 7 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)
- 8 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)
- 9 класс- 68 часов (2ч. в неделю, 33учебные недели)

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

III. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. **История развития плавания.** Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде. Водоемы нашей местности. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**IV. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждого раздела.
5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	9			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	10			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	11			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	20			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	7			
3.6	Модуль Легкая атлетика	8			
Итого по разделу		68			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
-------------------------------------	----	--	--	--

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	9			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	14			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	8			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	20			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	5			
3.6	Модуль Легкая атлетика	7			
Итого по разделу		68			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
-------------------------------------	----	--	--	--

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	8			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	10			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	11			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	23			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	7			
3.6	Модуль Легкая атлетика	8			
Итого по разделу		68			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
-------------------------------------	----	--	--	--

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	9			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	10			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	11			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	20			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	7			
3.6	Модуль Легкая атлетика	8			

Итого по разделу	68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	9			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	10			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	11			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	20			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	7			

3.6	Модуль Легкая атлетика	8			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Старт с опорой на одну руку.	1				
2	Метания 1 кг мяча. Старт с опорой на 1 руку. Прыжок в длину с места.	1				
3	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1				
4	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3х10м.	1				

5	Бег на выносливость.	1				
6	Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1				
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1				
10	Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика	1				
11	Акробатика. Упражнения на снарядах . Повороты и перестроения.	1				
12	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1				
13	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
14	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
15	Акробатика. Упражнения	1				

	ния на снарядах.					
16	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
20	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1				
21	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	1				
22	Стойка игрока и перемещения.	1				
23	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди.	1				
24	Остановка двумя шагами и прыжком.	1				
25	Бросок мяча после ловли с передачей.	1				
26	Передача мяча в движе-	1				

	нии двумя руками.					
27	Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости	1				
28	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1				
29	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места.	1				
30	Ведение и бросок мяча в движении.	1				
31	Техника безопасности. Поворот плугом.	1				
32	Попеременный 2-шажный ход.	1				
33	Попеременный 2-шажный ход. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1				
34	Попеременный 2-шажный ход.	1				
35	Поворот плугом.	1				

36	Попеременный 2-шажный ход.	1				
37	Спуски с горы и подъём в гору.	1				
38	Подвижные игры. Подъём «ёлочкой»	1				
39	Попеременный двухшажный ход – учёт.	1				
40	Одновременный 2-шажный ход.	1				
41	Одновременный 2-шажный ход.	1				
42	Спуски с горы в различных стойках.	1				
43	Одновременный 2-шажный ход.	1				
44	Одновременный 2-шажный ход – учёт.	1				
45	Поворот плугом. Подвижные игры.	1				
46	Прохождение 3 км без учёта времени.	1				
47	Одновременный 1-	1				

	шажный ход.					
48	Гонки 2 км. Спуски с горы Торможение плугом.	1				
49	Одновременный 1-шажный ход – учёт.	1				
50	Бесшажный ход. Торможение плугом	1				
51	Техника безопасности. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
53	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
54	Нижняя прямая подача мяча	1				
55	Приём и передача мяча сверху	1				
56	Приём и передача мяча сверху. Нижняя прямая подача	1				
57	Нижняя прямая подача мяча. Приём и передача	1				

	мяча снизу					
58	Техника безопасности 6-минутный бег.	1				
59	Прыжки в высоту спо- собом «перешагивание».	1				
60	Прыжки в высоту спо- собом «перешагивание».	1				
61	Прыжки в высоту спо- собом «перешагивание».	1				
62	Прыжки в высоту спо- собом «перешагивание».	1				
63	Прыжки в высоту спо- собом «перешагивание».	1				
64	Прыжки в высоту – учёт.	1				
65	Прыжки в длину с раз- бега.	1				
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Прави- ла выполнения спортив- ных нормативов 3 сту- пени. Физическая подго- товка	1				
67	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО.	1				

	ЗОЖ. Первая помощь при травмах					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности Низкий старт. Возрождение Олимпийских игр.	1				
2	Прыжок в длину с места. Низкий старт. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1				
3	Упражнения для профилактики нарушения зрения . Челночный бег 3х10м.	1				
4	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				

	. Низкий старт. Челночный бег 3x10м.					
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением . Метание мяча в цель.	1				
6	Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
7	Метание мяча в цель. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1				
10	Техника безопасности Повороты на месте. Акробатика.	1				
11	Акробатика. Упражнения для профилактики нарушений осанки . Повороты и перестроения.	1				
12	Акробатические комбинации. Упражнения на снарядах. Повороты и пере-	1				

	строения.					
13	Акробатические комбинации. Опорные прыжки через гимнастического козла.	1				
14	Лазание по канату в три приема	1				
15	Лазание по канату в три приема	1				
16	Акробатические комбинации. Упражнения на снарядах.	1				
17	Акробатические комбинации. Упражнения на снарядах.	1				
18	Акробатические комбинации. Упражнения на снарядах.	1				
19	Акробатические комбинации. Упражнения на снарядах.	1				
20	Техника безопасности. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди Передвижение в стойке баскетболиста.	1				

21	Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Прыжки вверх толчком одной ногой.	1				
22	Остановка двумя шагами и прыжком Ведение мяча.	1				
23	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Остановка и повороты	1				
24	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
25	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
27	Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости.	1				
28	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1				
29	Бросок мяча в кольцо од-	1				

	ной и двумя с места.					
30	Ведение и бросок мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча.	1				
31	Техника безопасности. Торможение плугом.	1				
32	Попеременный 2-шажный ход Торможение плугом.	1				
33	Попеременный 2-шажный ход. Торможение плугом.	1				
34	Попеременный 2-шажный ход. Торможение плугом.	1				
35	Торможение плугом. Попеременный 2-шажный ход.	1				
36	Попеременный 2-шажный ход. Спуски с горы.	1				
37	Спуски с горы и подъём в гору. Подъём «ёлочкой»	1				
38	Подвижные игры. Подъём «ёлочкой»	1				
39	Попеременный двухшажный ход.	1				
40	Одновременный 2-	1				

	шажный ход. Гонки 1км.					
41	Одновременный 2-шажный ход.	1				
42	Спуски с горы в различных стойках. Эстафеты.	1				
43	Одновременный 2-шажный ход Подъём в гору «ёлочкой».	1				
44	Одновременный 2-шажный ход. Поворот плугом.	1				
45	Поворот плугом. Подвижные игры. . Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1				
46	Прохождение 3км без учета времени.	1				
47	Одновременный одношажный ход. Прохождение отрезков.	1				
48	Гонки 2 км. Спуски с горы.	1				
49	Одновременный 1-	1				

	шажный ход.					
50	Бесшажный ход. Прохождение отрезков.	1				
51	Техника безопасности. Передачи мяча.	1				
52	Ведение, передачи мяча.	1				
53	Ведение, передачи, бросок мяча.	1				
54	Тактика свободного нападения.	1				
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
56	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
58	Техника безопасности . 6-минутный бег.	1				
59	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места бег 100м	1				
60	Прыжки в высоту спосо-	1				

	бом «перешагивание».					
61	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
62	Прыжки в длину с разбега метание мяча	1				
63	Прыжки в длину с разбега бег 30м,60м	1				
64	Контрольная работа.	1				
65	Метание мяча в цель и на дальность	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
68	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68				

ПО ПРОГРАММЕ					
--------------	--	--	--	--	--

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Низкий старт.	1				
2	Тестирование метания 1 кг мяча	1				
3	Тестирование в прыжках в длину с места.	1				
4	Низкий старт.	1				
5	Бег на выносливость.	1				
6	Тестирование челночного бега 3x10м.	1				
7	Метание мяча в цель.	1				
8	Прыжки в высоту «перешагивание».	1				
9	Прыжки в высоту на ре-	1				

	зультат.					
10	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1				
11	Упражнения на снарядах. Повороты на месте.	1				
12	Акробатика. Повороты и перестроения.	1				
13	Упражнения на снарядах. Акробатика.	1				
14	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
15	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
16	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
20	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1				

21	Ловля и передача мяча.	1				
22	Бросок мяча в кольцо.	1				
23	Бросок мяча после ловли с передачей.	1				
24	Бросок мяча после ловли с передачей.	1				
25	Ведение мяча с изменением направления.	1				
26	Ловля и передача мяча одной рукой.	1				
27	Ловля и передача мяча одной рукой.	1				
28	Ведение мяча с изменением высоты, скорости.	1				
29	Бросок мяча в кольцо двумя руками. Учебная игра в баскетбол.	1				
30	Бросок мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	1				
31	Техника безопасности. Поворот махом.	1				
32	Торможение «плугом». Поворот махом.	1				

33	Попеременный 2-шажный ход. Поворот махом.	1				
34	Поворот махом. Попеременный 2-шажный ход.	1				
35	Торможение «плугом».	1				
36	Спуски с горы.	1				
37	Спуски с горы и подъём в гору.	1				
38	Подвижные игры.	1				
39	Попеременный двухшажный ход.	1				
40	Гонки 1км.	1				
41	Одновременный 2-шажный ход.	1				
42	Спуски с горы в различных стойках.	1				
43	Подъём в гору.	1				
44	Одновременный 2-шажный ход.	1				
45	Торможение «упором».	1				
46	Прохождение 3км.	1				

47	Одновременный 1-шажный ход.	1				
48	Гонки 2 км. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1				
49	Одновременный 1-шажный ход.	1				
50	Бесшажный ход. Гонки 2км на результат.	1				
51	Техника безопасности. Передачи сверху.	1				
52	Тестирование метания 1кг мяча сидя.	1				
53	Тестирование прыжка в длину с места. Нижняя прямая подача.	1				
54	Подача и приём сверху через сетку.	1				
55	Тестирование челночного бега 4х15м.	1				
56	Передачи сверху и снизу.	1				
57	Прямой нападающий удар.	1				

58	Техника безопасности . 6-минутный бег.	1				
59	Эстафетный бег	1				
60	Прыжки в высоту спосо- бом «перешагивание».	1				
61	Прыжки в высоту.	1				
62	Прыжки в высоту – учёт.	1				
63	Метание мяча на даль- ность. Бег 1500м - учёт.	1				
64	Эстафеты линейные. Ме- тание мяча на дальность – учёт	1				
65	Эстафеты встречные с бе- гом и прыжками.	1				
66	Многоскоки. Метание мя- ча в цель.	1				
67	Освоение правил и техни- ки выполнения норматива комплекса ГТО. Подтяги- вание из вися лежа на низ- кой перекладине 90см. Эс- тафеты	1				
68	Освоение правил и техни- ки выполнения норматива комплекса ГТО. Поднима-	1				

	ние туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Низкий старт.	1				
2	Метание 1 кг мяча Низкий старт. Прыжок в длину с места.	1				
3	Тестирование в прыжках в длину с места.	1				
4	Низкий старт. Челночный бег 3x10м.	1				
5	Бег на выносливость.	1				
6	Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
7	Прыжки в высоту способом	1				

	«перешагивание».					
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1				
10	Техника безопасности. Строевые упражнения Акробатика.	1				
11	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты на месте.	1				
12	Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения.	1				
13	Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения.	1				
14	Акробатика. Упражнения на снарядах. Команда «Прямо!»	1				
15	Акробатика. Упражнения на снарядах. Команда «Прямо!»	1				
16	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				

19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
20	Техника безопасности. Передача одной рукой.	1				
21	Передача одной рукой.	1				
22	Передача одной рукой.	1				
23	Ведение с изменением направления.	1				
24	Ведение с изменением скорости.	1				
25	Передача одной рукой от плеча.	1				
26	Передача мяча в движении.	1				
27	Штрафной бросок. Бросок после ведения.	1				
28	Штрафной бросок. Бросок после ведения.	1				
29	Передача мяча в движении.	1				
30	Ведение мяча с изменением высоты.	1				
31	Техника безопасности. Поворот махом.	1				
32	Торможение плугом. Поворот махом.	1				

33	Прохождение отрезков.	1				
34	Попеременный 2-шажный ход.	1				
35	Торможение плугом - учет.	1				
36	Спуски с горы и подъём в гору.	1				
37	Торможение «упором».	1				
38	Попеременный двухшажный ход- учёт.	1				
39	Одновременный 2-шажный ход.	1				
40	Повторное прохождение отрезков.	1				
41	Прохождение отрезков на скорость.	1				
42	Подъём в гору. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1				
43	Одновременный 2-шажный ход-учёт.	1				
44	Подвижные игры и эстафеты.	1				
45	Прохождение 5км.	1				

46	Одновременный 1-шажный ход.	1				
47	Гонки 2 км. Коньковый ход.	1				
48	Одновременный 1-шажный ход.	1				
49	Гонки 3км. Коньковый ход.	1				
50	Бесшажный ход. Эстафеты.	1				
51	Техника безопасности. Передачи мяча.	1				
52	Тестирование метания 1 кг мяча.	1				
53	Тестирование прыжков в длину.	1				
54	Нижняя подача и приём снизу.	1				
55	Тестирование челночного бега 3x10м.	1				
56	Передачи сверху и снизу. Нижняя прямая подача-учёт.	1				
57	Приём снизу - учёт. Учебная игра.	1				
58	Техника безопасности. 6-минутный бег. Метание мяча.	1				
59	Эстафетный бег.	1				
60	Прыжки в высоту. Метание мя-	1				

	ча.					
61	Прыжки в высоту. Эстафеты.	1				
62	Прыжки в высоту. Эстафеты.	1				
63	Прыжки в высоту способом перешагивание	1				
64	Прыжки в высоту – учёт.	1				
65	Эстафеты встречные. Полоса препятствий.	1				
66	Бег 1000м. Метание малого мяча.	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

9класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Низкий старт.	1				
2	Тестирование метания 1 кг мяча	1				
3	Тестирование в прыжках в длину с места.	1				
4	Низкий старт.	1				
5	Бег на выносливость.	1				
6	Тестирование челночного бега 3x10м.	1				
7	Прыжки в высоту.	1				
8	Прыжки в высоту. Полоса препятствий.	1				
9	Прыжки в высоту на результат.	1				
10	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1				
11	Акробатика. Повороты на месте.	1				
12	Акробатика. Повороты и пере-	1				

	строения.					
13	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
14	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
15	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
16	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
20	Техника безопасности. Передачи мяча.	1				
21	Передача мяча одной рукой от плеча.	1				
22	Передача мяча одной.	1				
23	Ведение мяча.	1				
24	Ведение, передачи и бросок мя-	1				

	ча.					
25	Передача одной рукой от плеча.	1				
26	Ведение мяча с изменением высоты.	1				
27	Штрафной бросок. Бросок после ведения.	1				
28	Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
29	Передача мяча в движении.	1				
30	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1				
31	Техника безопасности. Поворот махом.	1				
32	Торможение плугом. Поворот махом.	1				
33	Торможение плугом. Поворот махом.	1				
34	Торможение «плугом».	1				
35	Попеременный 2-шажный ход.	1				
36	Спуски с горы.	1				
37	Спуски с горы и подъём в гору.	1				

38	Подвижные игры.	1				
39	Попеременный двухшажный ход- учёт.	1				
40	Одновременный 2-шажный ход.	1				
41	Повторное прохождение отрезков.	1				
42	Спуски с горы в различных стойках.	1				
43	Подъём в гору. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1				
44	Одновременный 2-шажный ход – учёт.	1				
45	Подвижные игры. Коньковый ход.	1				
46	Прохождение 5км. Коньковый ход.	1				
47	Одновременный 1-шажный ход.	1				
48	Гонки 2 км. Прохождение отрезков.	1				
49	Одновременный 1-шажный ход.	1				

50	Гонки 3 км. Бесшажный ход. Эстафеты.	1				
51	Техника безопасности. Передачи мяча.	1				
52	Тестирование метания 1 кг мяча.	1				
53	Тестирование прыжков в длину.	1				
54	Нижняя прямая подача и приём снизу.	1				
55	Тестирование челночного бега 3x10м.	1				
56	Передачи сверху и снизу. Приём снизу – учёт. Учебная игра.	1				
57	Учебная игра в волейбол.	1				
58	Техника безопасности . 6-минутный бег.	1				
59	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
60	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание мяча и гранаты.	1				
61	Прыжки в высоту способом «перешагивание»-учет.	1				

62	Прыжки в длину с места. Бег 2000м – учёт.	1				
63	Прыжки в длину с места – учёт. Метание мяча и гранаты.	1				
64	Метание мяча – учёт.	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
66	Бег 1000м. Метание малого мяча.	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

